# Bebidas isotónicas; ¿qué son cuáles son las mejores marcas?

¿Has tomado bebidas isotónicas? Sabemos que el agua es la mejor opción para las necesidades diarias de hidratación y nada puede sustituirla. Su necesidad de uso llega cuando el cuerpo se somete a entrenamientos rigurosos y necesita de una bebida que proporcione algunos de los nutrientes esenciales que se pierden al sudar en exceso.

Entre estos se incluyen elementos como el potasio y el sodio, puede ayudarte a rendir más en los entrenamientos y a recuperarte de manera más efectiva y rápida. Asimismo, cuando una bebida tiene un buen sabor, es más probable que se ingiera más, lo que también podría ayudar a recuperar la hidratación.

## ¿Qué son las bebidas isotónicas?

Las bebidas isotónicas son la opción que necesitas para rehidratar tu cuerpo porque un cuerpo que ha sido desgastado por un pesado entrenamiento, no detiene la absorción de líquido en el torrente sanguíneo por la baja concentración de azúcares.

Las bebidas isotónicas generalmente contienen entre 4 y 8 gramos de Hidratos de Carbono por cada 100 ml de líquido.

Así pues, los carbohidratos de las bebidas isotónicas también se absorben rápidamente. Por lo que son una excelente manera de garantizar que los niveles de líquido y glucógeno sean los óptimos antes, durante y después del ejercicio.

## Marcas de bebidas isotónicas

Recuerda que las bebidas isotónicas también incluyen compuestos como los electrolitos agregados para ayudar a recuperar los que se han perdido durante la actividad y pueden ayudar a evitar la hiperhidratación.

Una bebida deportiva ideal sería una que sea isotónica y no tenga más de 6 gramos de carbohidratos por 100 ml, o una solución al 6%. Algunos ejemplos de marcas de bebidas isotónicas efectivas incluyen; Gatorade, Lucozade Sport, Powerade y High 5.

## ¿Por qué comprar bebidas isotónicas?

Existen muchos aspectos que contemplar a la hora de comprar bebidas isotónicas. Es importante fijarse en los siguientes puntos en el momento de la adquisición:

## Calorías de las bebidas isotónicas

Cuando una persona realiza constantemente actividades de resistencia o deportes extremos, es posible que necesite una bebida deportiva con muchas calorías. Al elegir una bebida isotónica considera el nivel de actividad, gasto calórico y necesidades energéticas.

Por ejemplo, necesitarías elegir una bebida isotónica con más calorías si estás entrenando para un maratón. Por otro lado, cuando entrenas en el gimnasio con el objetivo de perder peso, lo que tienes que hacer es reponer electrolitos sin consumir alta cantidad de calorías.

## Electrolitos en las bebidas isotónicas

Siempre que sudamos, el cuerpo humano pierde cierta cantidad de líquidos y electrolitos. Las bebidas deportivas contienen electrolitos, incluidos potasio, sodio, magnesio y calcio, para ayudar a combatir la deshidratación. Estas sustancias son importantes para el cuerpo

ya que ayudan a mejorar la absorción de líquidos y reponer las pérdidas de minerales.

Recuerda buscar una bebida isotónica que contenga sodio y potasio, por lo menos.

## Presentación de las bebidas isotónicas

Las bebidas isotónicas pueden presentarse en muchas formas, las bebidas frescas y listas para beber, los polvos y las pastillas. Si estás buscando la opción más fácil para llevar, una bebida lista para beber generalmente está disponible en casi cualquier tipo de tienda.

Pero si viajas con frecuencia o simplemente necesitas una bebida más portátil, tu mejor opción podría ser elegir una tableta o polvo que se mezcle con agua.

## Cantidad de azúcar de las bebidas isotónicas

Muchas de las bebidas isotónicas contienen grandes cantidades de azúcar para ayudar a los atletas a reemplazar rápidamente los carbohidratos perdidos durante el ejercicio. Si estás cuidando tu consumo de azúcar o prefieres una opción sin azúcar, elegir presentaciones hidratantes como pastillas y polvos son la mejor opción.

Evita bebidas deportivas sin azúcar que contengan edulcorantes artificiales potencialmente dañinos.

## Dosis recomendadas en las bebidas isotónicas

Lo mejor es consultar recomendaciones con un profesional de la salud o un entrenador antes de agregar un suplemento a la rutina para asegurarte de que el suplemento sea apropiado para tus necesidades individuales y qué dosis tomar.

No existe una cantidad diaria recomendada exacta establecida para las bebidas deportivas. Sin embargo, existen recomendaciones generales para la ingesta total de agua para adultos con buena salud. Los profesionales de salud recomiendan una ingesta adecuada de 3,7 litros para hombres y 2,7 litros para mujeres, tanto de alimentos como de líquidos.

Es importante que tengas en cuenta que los alimentos como ciertas frutas y verduras, contienen un alto porcentaje de agua y que

también debes tomar en cuenta para tus objetivos diarios de hidratación.

A continuación, mostramos información sobre la cantidad de ingesta total de agua (tanto de alimentos como de bebidas) para personas menores de 18 años:

- 4-8 años: 7 tazas/día
- 9-13 años: 9 tazas/día para niñas y 10 tazas/día para niños
- 14-18 años: 10 tazas/día para niñas y 14 tazas/día para niños

La ingesta ideal de líquidos se clasifica respecto a la edad, el sexo, el nivel de actividad física, el clima donde viven, el estilo de vida que llevan y el estado general de salud.

Además, es posible que se necesite una mayor ingesta de líquidos durante los períodos de pérdidas excesivas debido a la sudoración, los vómitos, la diarrea u otras enfermedades que propicien la pérdida de líquidos o impidan la ingesta de los mismos.

Asimismo, también es relevante limitar en lo más posible la ingesta de los azúcares agregados a 24 gramos por día (osea 6 cucharaditas) para las mujeres y 36 gramos (ósea 9 cucharaditas) por día para los hombres.

La Secretaría de Salud Pública recomienda limitar el consumo de azúcar al 6% de sus calorías diarias. Si elige una bebida deportiva con azúcar agregada, asegúrese de no exceder estas recomendaciones de límite diario.

## ¿Cuáles son los beneficios de las bebidas deportivas?

Existen muchas bebidas isotónicas que contienen agua y electrolitos con el objetivo de ayudar a reponer líquidos y electrolitos durante períodos de pérdidas excesivas, provocado por enfermedades o por un entrenamiento intensivo.

Consumir bebidas isotónicas con carbohidratos te ayudará a nutrirte durante los períodos de mayor gasto de energía, ya que los carbohidratos se descomponen en glucosa, que es la principal forma de energía de nuestro cuerpo.

Además de los beneficios mencionados anteriormente, las bebidas isotónicas también ofrecen varios beneficios diversos que varían de una marca a otra.

Algunas bebidas energéticas son únicas entre una gran cantidad de bebidas similares debido a la mezcla añadida de BCAA, que es un suplemento muy popular utilizado por la mayoría de los culturistas profesionales por los beneficios que ofrece.

BCAA acelera la recuperación muscular, reduce el dolor muscular experimentado después de un entrenamiento prolongado y reduce el riesgo de daño muscular causado por el esfuerzo excesivo.